VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire



Actualité :
Complétez votre collection de magazines Thermomix & Vous (n° 9 - 12)

Alimentation & bien-vivre : Le déjeuner au bureau !

Trucs et astuces :
L'auto-nettoyage de votre Thermomix

21 recettes Thermomix

N° 13 Été - Automne 2007

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

Vive l'été et les barbecues sur la terrasse, les pique-niques à la plage et les apéritifs dînatoires entre amis. Cette saison estivale nous fait revivre, les vacances si attendues sont enfin arrivées et nous profitons pleinement de notre famille et de nos amis.

Naturellement, le Thermomix vous accompagne dans toutes ces envies estivales et vous prépare de délicieux repas : pensez aux sauces, salades et crudités pour accompagner vos viandes grillées, les tartes et les quiches facilement « transportables », les glaces et les sorbets sucrés ou salés et toutes sortes de milkshake pour chouchouter vos bambins !

Mais nous avons pensé aussi à ceux qui continuent de travailler : découvrez des idées sympas pour bien manger au bureau. Fini les sandwichs bourrés de mayo, place à de vrais repas équilibrés qui vous donnent la pêche et qui se préparent en un tour de main.

Et pour tous les fans du Thermomix, découvrez l'index complet des recettes parues dans les magazines « Thermomix & Vous » n° 5 à 12 (pack 3ème année). Commandez dans la boutique Thermomix (www.vorwerk.fr) car les stocks sont limités.

Bien à vous,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Vorwerk à la foire de Paris



Vous étiez nombreux à nous rendre visite sur notre stand à la Foire de Paris en Mai 2007. Voici les heureux gagnants du grand tirage au sort « Avenue des gens heureux » : Monsieur et Madame Emmanuel Auclair sont les chanceux propriétaires d'un nouveau Thermomix (sur la photo avec Agnès Mazaltarim, Responsable de Secteur Thermomix) !

Sommaire

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique — Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.vorwerk.fr

Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : Anne-Laure Allien
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos : Michel Leprêtre, SucréSalé (couverture).
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799
Nos remerciements à Guy Degrenne pour le prêt des ustensiles de cuisine photographiés dans les recettes.

Une vague de fraîcheur pour votre Thermomix

Le nettoyage facile de votre Thermomix vous tient à cœur ? Voici quelques trucs & astuces pour l'auto-nettoyage au quotidien et un nettoyage plus en profondeur des tâches tenaces.

1 L'auto-nettoyage au quotidien

Pour un nettoyage facile après chaque utilisation de votre Thermomix, remplir le bol d'eau à hauteur de couteaux, ajoutez quelques gouttes de produit vaisselle et appuyez plusieurs fois sur le bouton Turbo.

2 L'auto-nettoyage à l'aide de coquilles d'œufs

Pour enlever par exemple de reste de pâte collée sur les parois du bol, faites la même procédure que dans astuce n° 1 en ajoutant une coquille d'œuf. Les micro-morceaux de la coquille d'œuf frôleront les parois du bol pour un nettoyage facile en douceur.

3 Nettoyage à chaud

Après la réalisation d'un sirop, d'une confiture ou de caramel il peut arriver qu'il reste des traces de sucre colle au fond du bol et sur les parois. Pour les enlever, nous vous conseillons de verser 1l d'eau dans le bol, puis de programmer 15 mn / Varoma / vit 1 en fermant le couvercle avec le gobelet.

4 Nettoyage avec trempage ou à l'aide de vinaigre

La réalisation de recettes comme la purée, le riz au lait ou le risotto est toujours un peu délicate car en fonction de vos ingrédients, le temps de cuisson peut varier d'une manière importante (utilisation de pommes de terre farineuses ou fermes, lait à 1,5% ou 3% de matières grasses etc.).

Si le temps de cuisson est trop long, vous êtes confronté à des tâches brunes sur le fond du bol. Surtout n'utilisez pas d'« éponges métalliques » pour le nettoyage car elles abîmeraient votre bol.

La première solution pour se débarrasser de ces tâches consiste à recouvrir les couteaux d'eau chaude après la réalisation de la recette et de la laisser tremper au moins 30 minutes (pour des tâches tenaces même toute une nuit). Puis frottez à l'aide d'une éponge.

Pour des tâches vraiment incrustées, versez dans le bol 1 gobelet de vinaigre d'alcool blanc, 1 gobelet d'eau et quelques gouttes de liquide vaisselle, puis programmez 4 mn / 60°/ vit 1. Après un temps de trempage d'au moins 30 minutes vous pouvez retirer les dépôts.

5 Traitement anti-calcaire

Selon la région où vous habitez, l'eau est plus ou moins calcaire. Comme pour toute autre machine qui est en contact avec l'eau (cafetière, machine à laver, lave-vaisselle) le calcaire peut laisser des tâches blanchâtres. Pour les enlever il suffit de recouvrir les traces de calcaire de vinaigre blanc et de laisser reposer jusqu'à dissolution du calcaire. Naturellement il faut rincer votre bol abondamment à l'eau claire pour enlever toute trace de vinaigre.

6 Traitement anti-odeur

Pour enlever les odeurs de votre joint de couvercle, le bol ou votre couvercle, quelques gouttes de citron sur un Sopalin peuvent faire de la magie : déclipsez le joint de couvercle puis nettoyez-le rigoureusement avec le Sopalin. La procédure est la même pour le bol et son couvercle.





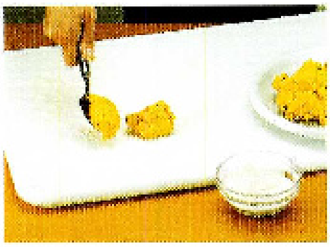
Gnocchis de potiron

Préparation : 20 mn + Thermomix : 21 min 12 sec + Cuisson à la poêle : 15 mn

- 1 gousse d'ail pelée.
- 3 brins de persil commun, en garder 1 brin pour la décoration du plat.
- 6 feuilles de romarin frais
- 150 g de potiron, la chair coupée en morceaux.
- 1/2 pomme de terre pelée coupée en morceaux.
- 200 g d'eau
- 1 c. à café de sel fin
- 250 g de farine de blé.
- 1 œuf 60g
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 pincées de noix de muscade
- 4 tours de moulin à poivre noir
- 40 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Mettre l'ail, le romarin et 2 brins de persil dans le bol, mixer **2 sec / vit 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, répéter l'opération une seconde fois.
Verser l'eau dans le bol, ajouter la pomme de terre et les morceaux de potiron, programmer **20 mn / 100°C / ⟲**.
En fin de cuisson, égoutter les légumes à l'aide du panier de cuisson, les rafraîchir sous l'eau froide.

Rincer le bol à l'eau froide ; remettre les légumes dans le bol, réduire en purée fine **10 sec / vit 6**.
Dans le bol, rajouter la farine, l'œuf, le sel, le parmesan et la muscade, pétrir **1 mn / ⚘** . La pâte obtenue doit avoir la consistance d'une pâte à tarte, si besoin ajouter de la farine.
Laisser sécher la pâte pendant 1 heure au frais.



1 Fariner le plan de travail. Prélever une petite boule de pâte à gnocchis (de la valeur de 2 cuillères à soupe environ).



2 Former un long boudin d'1,5 cm de diamètre environ.



3 Puis couper des tronçons de 2 cm environ.



4 Donner la forme de gnocchis en les roulant du bout d'une fourchette. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre et ajouter l'huile, faire dorer les gnocchis pendant 15 mn.
Servir chaud, parsemer de persil et poivrer.

Huîtres en nid d'artichauts



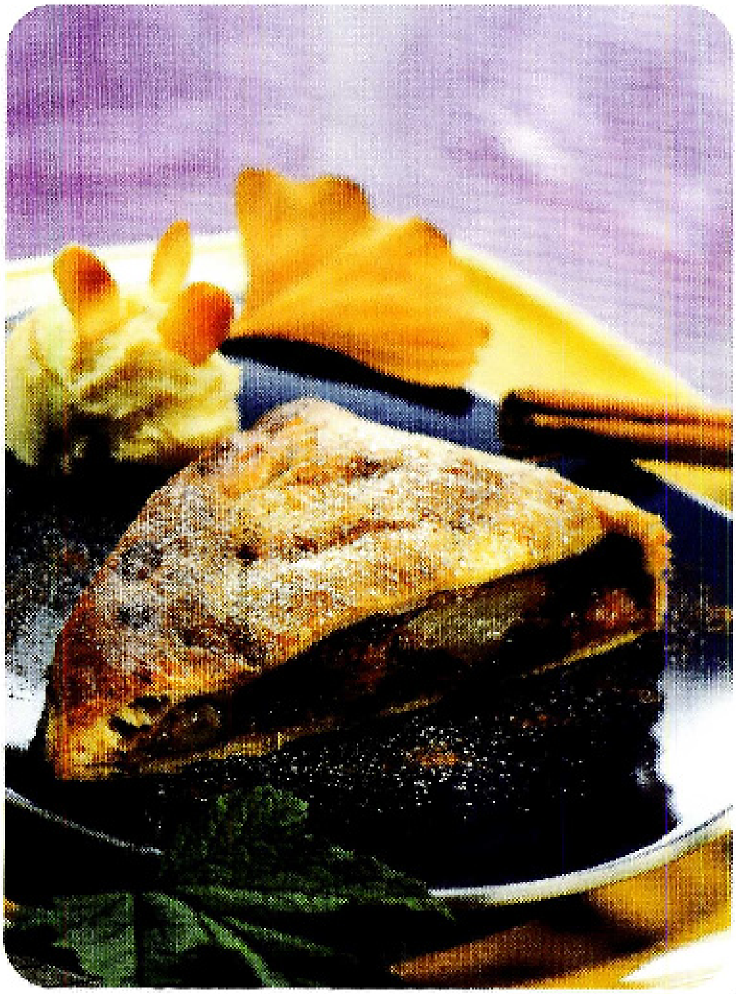
Brochettes de filet mignon et ossau Iraty.



Chutney d'abricot douceur



Strudel d'Automne



Brochettes de filet mignon et ossau Iraty

Plat

Préparation : 10 mn + Thermomix : 40 mn 5 sec

500 g de filet mignon coupé en 24 tranches
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 pincées de piment d'Espelette en poudre
1 oignon rouge émincé finement
6 tranches fines de poitrine de porc
120 g de fromage de brebis type ossau Iraty coupé en 24 morceaux
24 feuilles de sauge
300 g d'eau
100 g de vin blanc sec
1 c. à soupe de crème fraîche à 15 % de matière grasse

- Disposer les tranches de filet dans le bol, arroser avec l'huile d'olive et saupoudrer de piment d'espelette et des oignons émincés. Laisser mariner 30 mn en retournant les tranches de temps à autre. Réserver la marinade.
- Ensuite alterner sur 4 pics à brochettes en bois : tranches de filet, les morceaux de fromage enroulés dans les tranches de lard et les feuilles de sauge - ne pas trop sérrer.
- Déposer les 4 brochettes ainsi obtenues dans le Varoma sur une feuille de papier cuisson préalablement humidifiée et percer de quelques trous (afin de laisser passer le jus de viande).
- Verser l'eau dans le bol avec le vin blanc. Mettre le Varoma en place, programmer 35 mn / Varoma / vit 1. En fin de cuisson, retirer le Varoma et garder au chaud le temps de faire la sauce.
- Vider le contenu du bol dans un récipient et réserver.
- Verser la marinade dans le bol, faire rissoler 5 mn / Varoma / . Puis ajouter le bouillon de cuisson des brochettes et faire réduire 5 mn / Varoma / vit 2 en otant le gobelet.
- Ajouter la crème fraîche et une cuillère à soupe de fromage prélevé sur le plateau et mélanger 5 sec / vit 6.
- Sur un plat chaud, disposer les brochettes, verser le fromage fondu dessus et napper de sauce.

Conseils Thermomix

Vous pouvez accompagner ces brochettes de haricots blancs aillés, cuits dans le panier de cuisson.

Huîtres en nid d'artichauts

Entrée

Préparation : 15 mn + Thermomix : 10 mn 18 sec

24 petites huîtres avec les coquilles
8 fonds d'artichauts
1 échalotte pelée (environ 30g)
1 branche d'estragon
4 brins de ciboulette
2 brins de cerfeuil
1000 g d'eau
1 jus de citron
5 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à soupe de vinaigre de vin balsamique blanc
1 pincée de fleur de sel
4 tours de moulin de poivre blanc

- Mettre les huîtres dans le Varoma sur un papier de cuisson et les fonds d'artichauts dans le panier de cuisson. Réserver.
- Mettre l'échalotte dans le bol, faire 2 impulsions de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule pour faire tomber l'échalotte au fond du bol.
- Par le couvercle, faire tomber les herbes sur le couteau et hacher 3 sec / vit 4.
- Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre et mélanger 10 sec / vit 1 / . Vider la vinaigrette dans un récipient, réserver. Rincer le bol.
- Verser l'eau et le jus de citron dans le bol et chauffer 5 mn / 100° / .
- A l'arrêt de la minuterie, insérer le panier de cuisson et le Varoma. Programmer 10 mn / Varoma / vit 1.
- Retirer le Varoma, et sortir le panier de cuisson. Décoquiller les huîtres.
- Disposer les fonds d'artichauts sur un plat. Déposer 3 huîtres par nid d'artichauts. Napper de vinaigrette aux herbes. Saler avec la fleur de sel et poivrer.
- Servir tiède.

Strudel d'Automne

Dessert

Préparation : 20 mn + Thermomix : 15 mn 33 sec
+ Attente : 1h 15 mn + Cuisson au four : 25 mn

350 g de pâte feuilletée réalisée au thermomix p.108 "à table avec Thermomix"
40 g d'amandes émondées
50 g de chocolat au lait
500 g d'eau
300 g de quetsches dénoyautées coupées en 4
1 petite pomme coupée en 8 morceaux
1 poire bien mûre coupée en 4 morceaux
3 pincées de cannelle (1 pincée pour la décoration)
2 c. à soupe rases de sucre roux
1 c. à soupe rase de Maïzena
1 c. à soupe de lait 1/2 écrémé
Sucre glace

- Réaliser la pâte feuilletée, la réserver au frais pendant 1 h.
- Pendant ce temps, continuer la préparation de la recette. Préchauffer le four à 190°C. (th 5).
- Mettre les amandes et le chocolat au lait dans le bol, mixer 4 sec / vit 8. Vider le bol et réserver dans un saladier. Rincer le bol.
- Verser l'eau dans le bol. Déposer les fruits coupés en morceaux dans le Varoma. Saupoudrer de 2 pincées de cannelle. Mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la cuisson, retirer le Varoma et laisser refroidir les fruits pendant 15 mn (ôter le couvercle du Varoma).
- Saupoudrer les fruits tièdis avec la maïzena et mélanger.
- Ensuite les transvaser dans le saladier avec le chocolat et les amandes, ajouter le sucre roux. Mélanger délicatement.
- Etaler la pâte sur un papier de cuisson légèrement fariné, sur une longueur de 35 cm environ.
- Déposer les fruits sur une moitié de la pâte jusqu'à 2 cm du bord. Mouiller les bords et rabattre l'autre moitié de manière à former un cylindre. Pincer les bords. Passer un pinceau trempé dans le lait sur la pâte pour la faire dorer. Enfourner pendant 25 mn.
- Avant de servir ce gâteau tiède, le décorer de sucre glace et de cannelle.

Conseils Thermomix

Ce dessert sera délicieux servi avec une boule de glace à l'amande.
Les prunes peuvent être remplacées par des figues.

Chutney d'abricot douceur

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 50 mn

Pour 6 personnes

40 g de beurre doux
1 oignon rouge pelé, émincé
500 g d'abricots dénoyautés, coupés en deux
8 c. à soupe de miel crémeux, neutre
50 g de raisins secs
1 pincée de fenouil en poudre
2 pincées de coriandre en poudre
2 pincées de cumin en poudre
2 pincées de gingembre en poudre
2 pincées de sel fin
2 pincées de poivre cinq baies

- Mettre le beurre dans le bol, ajouter les oignons émincés et faire rissoler 10 mn / 100°C / / .
- A la sonnerie, ajouter les oreillons d'abricots, les raisins secs et le miel, laisser rissoler 10 mn / 100°C / / en ôtant le gobelet.
- Puis, rajouter tous les épices, le sel et le poivre, laisser compoter pendant 30 mn / 90°C / / en ôtant le gobelet. Posez le panier de cuisson sur le couvercle afin d'éviter les projections.
- Servir frais avec des viandes blanches ou des poissons grillés.

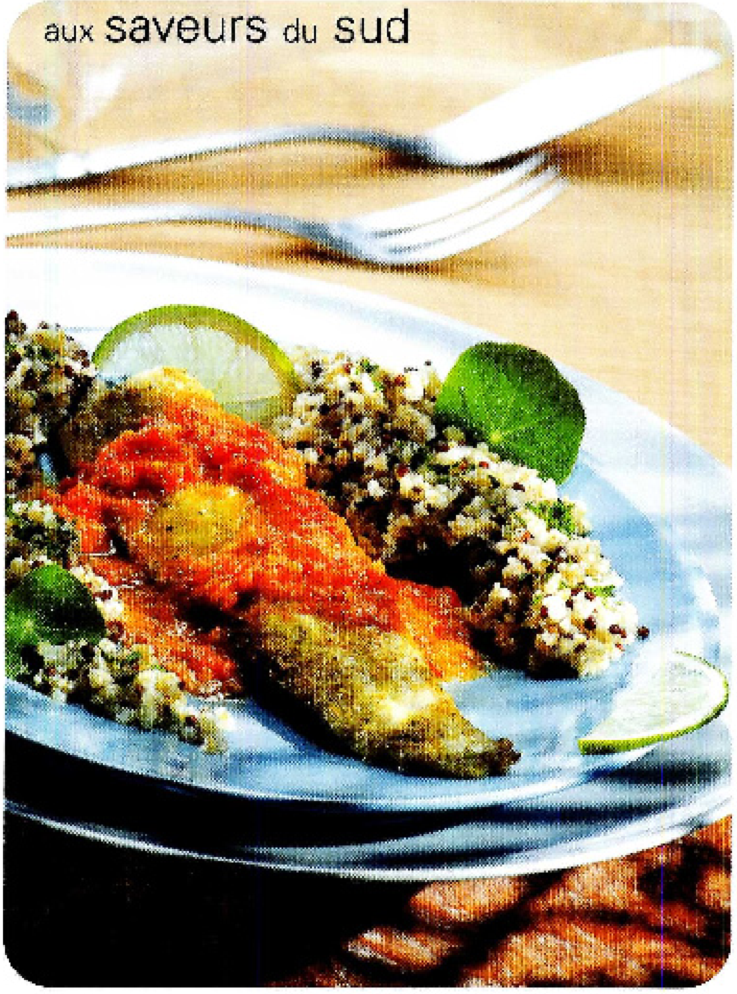
Conseils Thermomix

Délicieux avec les brochettes de l'été à base de porc, mais également avec des terrines un peu grasses.
Il est nécessaire de choisir des abricots bien mûrs, ce qui permet de compoter correctement.
L'hiver utiliser des fruits au sirop léger.

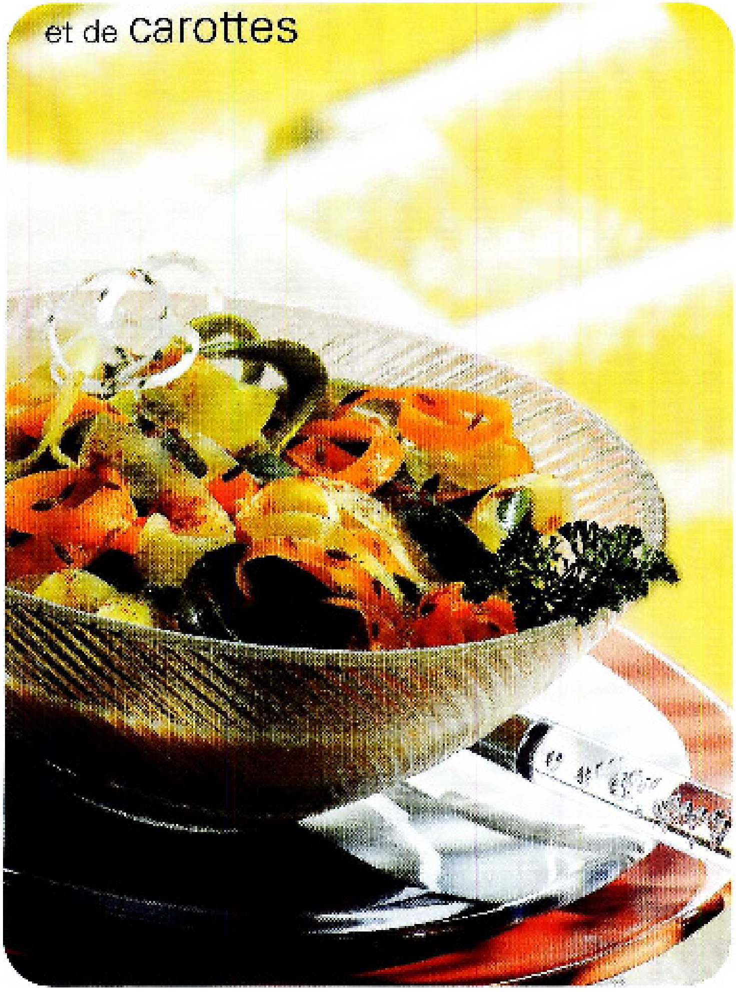
Velouté de concombre aux brochettes de crevettes roses



Filet de loup vapeur et son coulis aux saveurs du sud



Tagliatelles de courgettes et de carottes



Sorbet normand



Filet de loup vapeur et son coulis aux saveurs du sud

Poisson

Préparation : 23 mn + Thermomix : 27 mn 12 sec

4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à café de cumin en poudre
2 pincées de poivre cinq baies moulu
1/2 c. à café de curry doux en poudre
1/2 c. à café de sel fin
4 filets de loup (600 g environ), enlever les arêtes
1000 g d'eau
1 cube bouillon de légumes

Pour le coulis

2 gousses d'ail pelées
1/2 poivron rouge
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
3 tomates bien mûres, lavées avec la peau
Sel fin selon les goûts
Poivre selon les goûts
180 g de mélange de quinoa et boulghour

- Dans un petit récipient, mélanger les épices, le sel et le poivre avec l'huile d'olive. Réserver.
- Couvrir le fond du Varoma d'une feuille de papier de cuisson en veillant à laisser un bord de 4 cm environ. Dessus déposer les filets de loup et les arroser d'huile épicée, les frotter du bout des doigts pour bien les imprégner des saveurs des épices. Laisser mariner 10 mn au moins.
- Verser l'eau et le bouillon cube dans le bol. Amener à ébullition, programmer 5 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, mettre le mélange de quinoa et de boulghour dans le panier de cuisson.
- A la sonnerie, mettre en place le panier cuisson et le Varoma, programmer 12mn / Varoma / vit 1.
- En fin de cuisson, retirer le Varoma et le panier de cuisson et réserver au chaud. Vider le bol et le rincer.

Le coulis aux saveurs du sud :

- Mettre les gousses d'ail dans le bol, hacher 2 sec / vit 6. Racler les parois du bol.
- Ajouter le poivron, hacher 10 sec / vit 6.
- Ajouter l'huile d'olive, faire rissoler 5 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la cuisson, mettre les tomates entières dans le bol, mixer le tout 10 sec / vit 8. Puis remettre à mijoter 10 mn / 80° / vit 1.
- Servir les filets de loup nappés du coulis et accompagnés de céréales.

Conseils Thermomix

Vous pouvez accompagner ce plat de tagliatelles de légumes cuites à la vapeur.

Velouté de concombre aux brochettes de crevettes roses

Entrée

Préparation : 13 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 6 personnes

24 crevettes décortiquées
40 g d'huile de citron
1/4 c. à café de sel
1 oignon
2 gousses d'ail
1 concombre coupé en morceaux, sans les pépins
500 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1/4 c. à café de poivre
200 g de crème
40 g de farine
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'aneth ciselée

Conseils Thermomix

Présentez les crevettes sur de petits pics à brochettes en alternant avec des quartiers de citron.
Vous pouvez remplacer la farine par 2 pommes de terre cuites pour épaissir le potage.
Assaisonner la soupe avec un filet de vin blanc, s'il n'y a pas d'enfants à table.
Accompagner d'un vin blanc frais, un Riesling ou un Chardonnay.
Rafraîchissante, cette soupe est idéale en été.

- Faire mariner les crevettes dans une c. à soupe d'huile au citron avec un peu de sel.
- Faire 6 brochettes de crevettes à l'aide de pics à brochette (4 par brochette). Les placer dans le Varoma.
- Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer 3 sec / vit 5.
- Ajouter 25 g d'huile de citron et régler 2 mn / Varoma / vit 1.
- Ajouter le concombre et mixer 4 sec / vit 5.
- Ajouter l'eau, le bouillon cube, le sel et le poivre, placer le Varoma et régler 12 mn / Varoma / vit 1. Réserver.
- Ajouter la crème, la farine et le jus de citron, mixer 15 sec / vit 9, puis régler 2 mn / 100°C / vit 2.
- Ajouter l'aneth, mixer à nouveau 3 sec / vit 3.
- Verser le velouté dans 6 assiettes à soupe, placer une brochette de crevettes par assiette et servir chaud.

Sorbet normand

Dessert

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 30 sec + Attente : 3 h

4 pommes rouges bien mûres, juteuses et sucrées type booskop ou reine de reinettes
Le jus d'un 1/2 citron vert
2 rondelle de racines de gingembres (facultatif)
50 g de sucre en poudre.
1/2 gobelet doseur de calvados
1 blanc œuf

- Couper les pommes en tranches fines, les arroser du jus de citron vert et les placer dans un sac congélation avec les rondelles de gingembre frais, à plat dans votre congélateur pendant 3 heures environ.
- Verser le sucre dans le bol, mixer 10 sec / vit 9.
- Ajouter les pommes surgelées, le calvados et un blanc d'œuf, mixer 1mn / vit 6.
- Pour obtenir un sorbet plus léger, insérer le fouet et mixer 20 sec / vit 3.

Conseils Thermomix

Ce dessert peut être servi comme trou normand pendant les repas de fêtes ! Servir alors arrosé d'une larme de calvados...

Tagliatelles de courgettes et de carottes

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

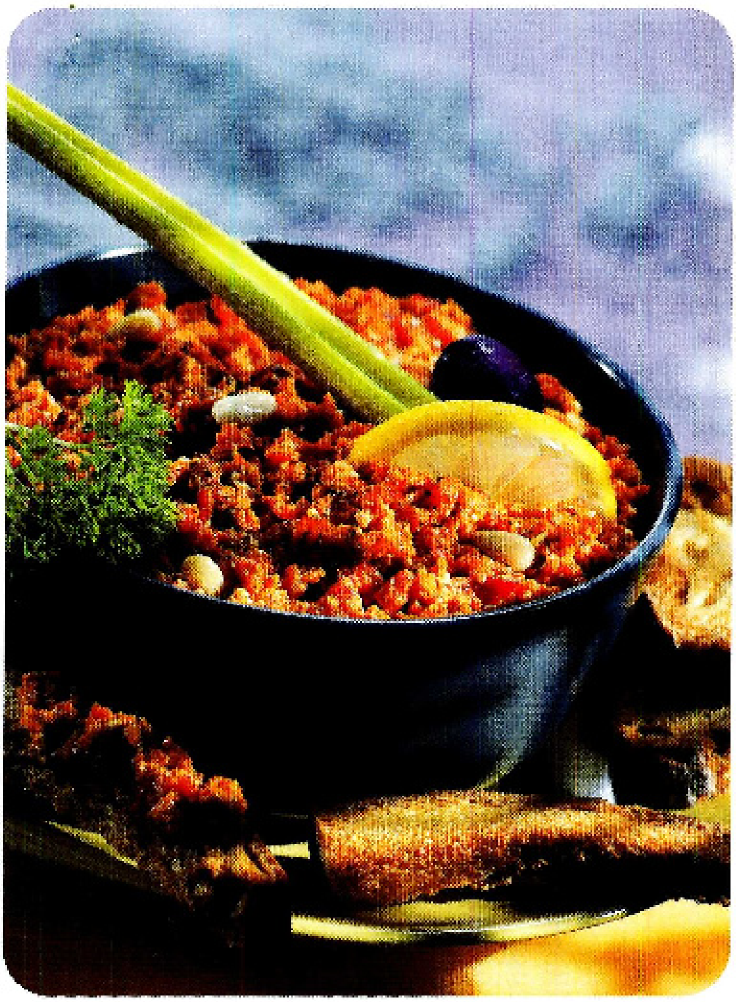
500 g d'eau
1 bouillon de légume
3 courgettes non pelées et lavées (environ 300 g)
3 carottes pelées (environ 300 g)
1 c. à café de cumin en grains
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/4 oignon
100 g de crème liquide à 15% MG
2 pincées de sel
2 tours de moulin de poivre
1/2 c. à café de paprika doux en poudre

Conseils Thermomix

Servir dans des bols transparents : verser un fond de velouté et disposer les tagliatelles de légumes en nids. Décorer de paprika en poudre et d'un filet de crème liquide.

- Verser l'eau dans le bol et ajouter le bouillon cube. Programmer 5 mn / Varoma / vit 1, enôtant le gobelet.
- Pendant ce temps, couper les courgettes et les carottes en tagliatelles avec un économe : ne pas faire les lanières toujours du même côté, mais alterner les faces des légumes ; en fin d'opération il reste pour chaque légume un bâton central. Couper ces bâtons en dés et les mettre dans le panier de cuisson avec l'oignon.
- Disposer les tagliatelles de carottes dans le Varoma, les saupoudrer des graines de cumin. Poser les tagliatelles de courgettes sur le plateau du Varoma, les arroser d'huile d'olive.
- Quand le bouillon est chaud, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma et le plateau en place. Régler 25 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et réserver.
- Ôter le panier de cuisson à l'aide de la spatule et verser les dés de légumes dans le bouillon. Ajouter la crème, saler et poivrer, mixer 10 sec / vit 6. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Caviar de poivrons



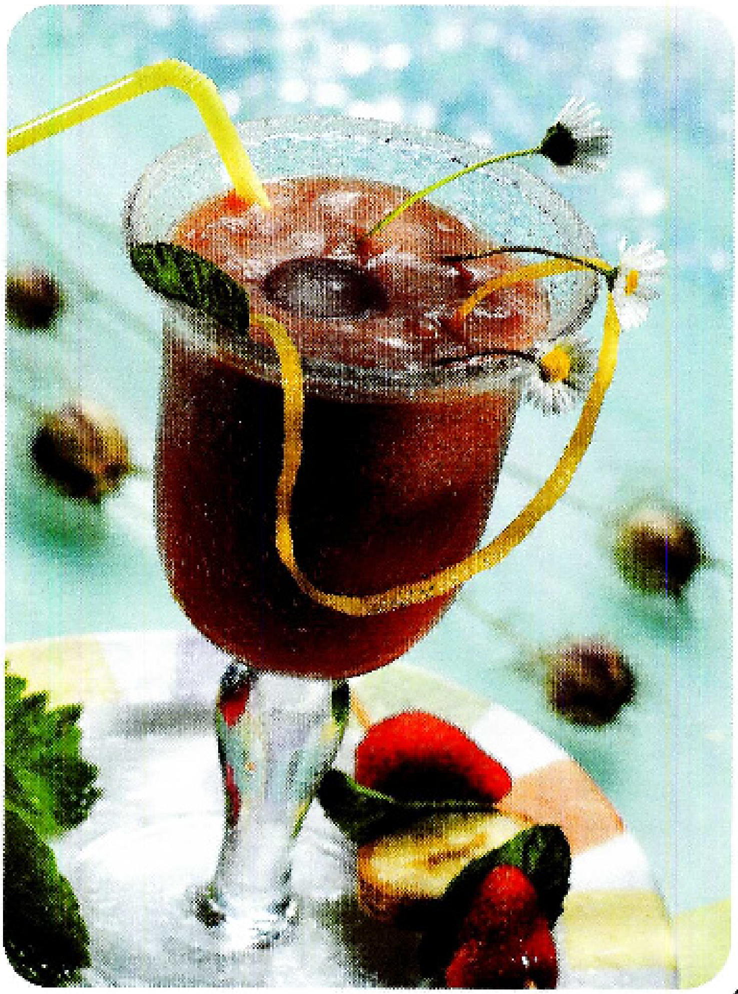
Lapin à la citronnelle en papillotte



Crumble à la tomate au parfum de garrigue



Cocktail "un été à la campagne..."



Lapin à la citronnelle en papillotte

Plat

Préparation : 15 mn + Thermomix : 55 mn 20 sec

4 échalottes pelées
2 gousses d'ail pelées
4 carottes moyennes coupées en gros morceaux (200 g environ)
200 g d'épinards frais, lavés dont 4 feuilles pour les papillottes
4 cuisses de lapin de 150g environ chacune
2 bâtons de citronnelle coupée en tronçons de 5 cm dans le sens de la longueur.
10 c. à soupe de lait de coco réserver 2 cuil. pour la sauce
Sel selon goût
Poivre cinq baies selon goût
4 pincées de paprika doux
1000 g d'eau

- Mettre les échalottes, l'ail et les carottes dans le bol, donner 3 impulsions de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule entre chaque impulsions. Vider et rincer le bol. Réserver le mélange.
- Sur 1 feuille de film alimentaire (environ 40 cm de long) poser une feuille d'épinard, puis une cuisse de lapin, 1/4 du mélange échalottes ail carottes, 2 c. à soupe de lait de coco, 1 pincée de paprika, saler et poivrer, rajouter dessus des tronçons de citronnelle.
- Fermer le film alimentaire bien serré en prenant soin de donner 2 tours aux extrémités et de les rabattre pour éviter la perte de jus. Répéter l'opération avec les 3 autres cuisses de lapin.
- Poser les papillottes dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place et programmer 40 mn / Varoma / vit 1.
- Répartir les épinards sur le plateau du Varoma. A l'arrêt de la minuterie, insérer le plateau du Varoma et remettre à cuire 15 mn / Varoma / vit 1.
- Retirer le Varoma, vider le bol.
- Au dessus du bol, piquer les papillottes pour en receuillir le jus. Ajouter le lait de coco restant et donner 2 impulsions de turbo.
- Retirer le papier de cuisson, déposer les cuisses de lapin sur un lit d'épinards et napper de sauce.

Conseils Thermomix

Pour un plat complet, vous pouvez insérer le panier de cuisson avec du riz mélangé à des champignons asiatiques parfumés, en fin de cuisson du lapin.

Caviar de poivrons

Accompagnement

Préparation : 39 mn + Thermomix : 1 mn 20 sec

Pour 6 personnes

2 poivrons rouges
1 poivron jaune
2 grosses gousses d'ail pelées
1/4 oignon pelé (ou 1/2 échalotte)
40 g de pignons de pin.
5 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 trait de sauce de tabasco, ou à volonté selon goût

- Préchauffer votre four, position grill, 250° (th 8) pendant 10 mn.
- Pendant ce temps, mettre l'ail, l'oignon et les pignons dans le bol. Hacher 2 sec / vit 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et régler à nouveau 2 sec / vit 8. Racler les bords et réserver dans le bol.
- Couper les poivrons en deux, enlever les pédoncules et les pépins. Les poser côté bombé vers le haut sur une feuille d'aluminium sur la grille du four. Mettre la grille dans le four à hauteur maximum. Laisser cuire jusqu'à ce que la peau se colore et cloque, soit environ 15 mn.
- Eteindre le four, retirer les poivrons et les faire refroidir 10 mn dans un sac plastique (type sac de congélation) fermé, afin de pouvoir retirer la peau facilement.
- Retirer les poivrons du sac, les peler, les mettre dans le bol et rajouter le tabasco. Mixer 4 sec / vit 4.
- Retourner le bouchon doseur, programmer 5 mn / 70° / vit 2 / [sens inverse] et verser l'huile d'olive directement sur le couvercle.
- Vider le caviar de poivrons dans un récipient, mettre au frais pendant environ 1 heure.

Conseils Thermomix

Servir très frais avec des sardines grillées au barbecue ou sur des toasts à l'apéritif.

Cocktail "un été à la campagne..."

Cocktail

Préparation : 5 mn + Thermomix : 25 sec

Pour 6 verres

300 g de fraises bien mûres et parfumées, équeutées
1 banane sans la peau
50 g de sucre en poudre
400 g de nectar d'abricot, 70% fruit
10 glaçons
250 g d'eau minérale gazeuse
2 c. à soupe rase d'eau de fleur d'oranger

- Verser les fraises, la banane coupée en morceaux et le sucre dans le bol, mixer 20 sec / vit 9.
- Ajouter le reste des ingrédients, mixer 5 sec / vit 6.
- Si la texture vous semble trop épaisse, allonger avec de l'eau gazeuse.
- Servir très frais.

Conseils Thermomix

Givrer le bord des verres à cocktail avec du sucre en poudre et décorer avec une mini brochette de fruits frais.
Pour corser ce cocktail, vous pouvez rajouter un gobelet doseur de rhum ou de vodka.

Crumble à la tomate au parfum de garrigue

Accompagnement

Préparation : 29 mn + Thermomix : 31 mn + Cuisson au four : 25 mn

Le confit de tomates

3 gousses d'ail pelées
2 oignons émincés
20 feuille de romarin frais
4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
8 tomates calibre moyen bien mures (800g environ)
1/2 c. à café de sucre
1/4 c. à café de sel

Le crumble

150 g de farine de blé
90 g de beurre 1/2 sel
20 feuille de romarin frais

- Préchauffer le four à 200° (th 6).
- Couper les tomates en 4, les disposer dans un plat et les saupoudrer de sel afin d'enlever l'excès de jus. Les laisser transpirer pendant 1/2 heure environ. Vous pouvez réaliser cette étape pendant que vous préparez la pâte à crumble.
- Pendant ce temps, mettre les gousses d'ail, les oignons et le romarin dans le bol, mixer 2 sec / vit 8.
- Racler les parois du bol pour en faire tomber le mélange haché et répéter l'opération une fois.
- Ajouter l'huile d'olive au mélange et faire rissoler 10 mn / 100° / [vitesse mijotage].
- Ensuite, rajouter les tomates et le sucre et faire mijoter 15 mn / Varoma / [sens inverse] / [vitesse mijotage]. Enlever le gobelet doseur et couvrir avec le panier de cuisson afin d'éviter les projections.
- Quand les tomates sont cuites, les verser dans un plat à gratin.

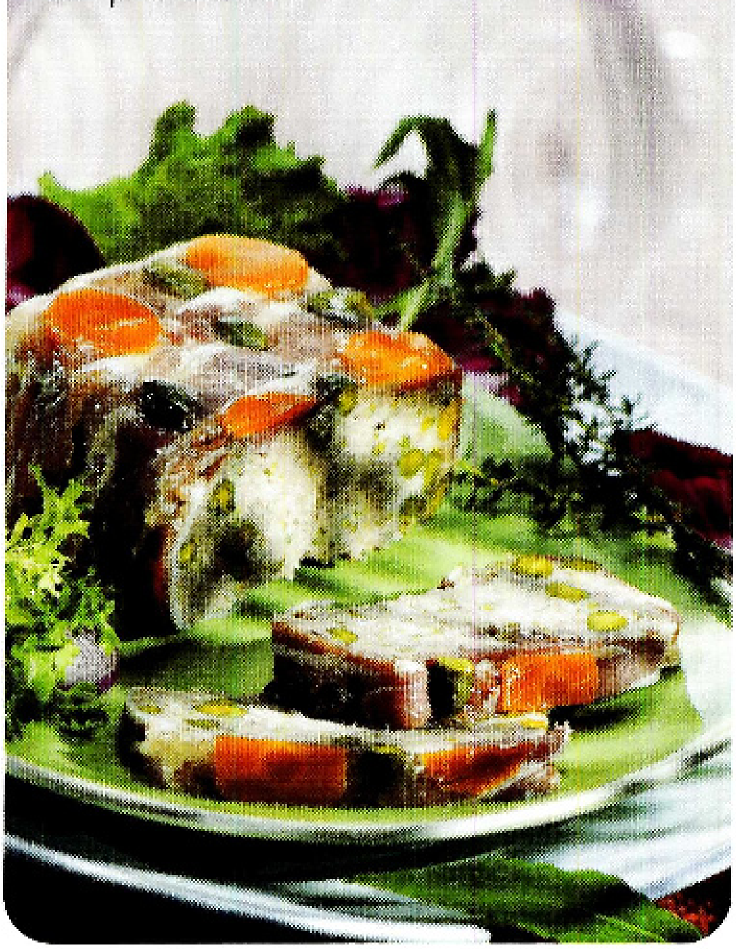
Le crumble :

- Régler à vitesse 6, et jeter les feuilles de romarin sur les couteaux.
- Ajouter la farine, le beurre en morceaux dans le bol, mixer 50 sec / vit 2.
- Vider le bol du crumble dans un saladier. Réserver. Rincer le bol.
- Emietter la pâte à crumble sur les tomates. Faire cuire au four 25 mn / 200° (th 6/7).

Conseils Thermomix

Ce plat accompagne aussi bien les viandes que les poissons, mais s'apprécie particulièrement avec un gigot piqué d'ail.
Utilisez des tomates Roma qui rendent moins de jus.
Pour un goût original, vous pouvez rajouter des dés de Feta aux tomates et accompagner d'une sauce feta-crème-basilic haché.

Terrine facile de pintade aux pistaches



Tagliatelles vertes à la crème de fenouil et poivrons croquants



Muffins à la banane et pépites de chocolat



Crumble express de Bruges



Tagliatelles vertes à la crème de fenouil et poivrons croquants

Accompagnement

Préparation : 18 mn + Thermomix : 32 mn

1500 g d'eau
1 c. à café de sel
2 petits bulbes de fenouils (garder la partie verte pour décorer les assiettes) soit 250 g environ
1 petit poivron rouge
300 g de tagliatelles vertes sèches
300 g de crème fraîche à 15 % MG
1 c. à soupe de Pastis
1 pincée de sel si besoin
1 pincée de poivre cinq baies
10 olives noires au naturel égouttées ou à la grecque
Parmesan râpé à volonté

- Verser l'eau dans le bol avec la c. à café de sel. Emincer les bulbes de fenouil en tranches fines et le poivron en fines lanières. Disposer le fenouil dans le Varoma et le poivron sur le plateau du Varoma. Mettre le Varoma en place et régler 15 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, enlever le varoma. Retirer et réserver les poivrons au chaud.
- Passer les nids de tagliatelles par l'ouverture du couvercle du bol en tassant légèrement à l'aide de la spatule. Remettre le Varoma en place. Programmer le temps indiqué sur le paquet (soit environ 7 mn pour des pâtes Al dente) / Varoma / ⟲ / .
- Egoutter les tagliatelles et les garder au chaud.
- Verser le fenouil émincé, la crème et le pastis dans le bol, assaisonner avec le sel et le poivre aux 5 baies à discrétion. Faire mijoter 10 mn / 80° / ⟲ / .
- Servir dans des assiettes individuelles chaudes : disposer les tagliatelles, puis la sauce au fenouil, décorer avec des lanières de poivrons et des olives noires. Saupoudrer de Parmesan à volonté.

Conseils Thermomix

Vous pouvez également réaliser cette recettes avec des pâtes à la tomates ou des pâtes fraîches, dans ce cas le temps de cuisson sera très court (environ 3 mn) et il faudra ajouter les pâtes en court de cuisson vapeur du fenouil et du poivron.
Vous pouvez remplacer la crème fraîche par de la crème liquide plus douce au goût.

Terrine facile de pintade aux pistaches

Entrée

Préparation : 30 mn + Thermomix : 7 mn + Cuisson au four : 1 h 20 mn + Attente : 24 h

Pour 6 personnes

2 gousses d'ail pelées
2 échalottes pelées (50g environ)
1/2 c. à café de thym ou thym citron
100 g de pistaches décortiquées (en réserver une dizaine pour décorer)
300 g de gorge de porc en cubes de 2 cm environ ou de la poitrine
400g pintade désossée et dénervée sans la peau ou des filets de pintade
2 c. à soupe d'Armagnac
1 verre à vin d'eau pour le bain marie
8 tranches fines de poitrines de porc non fumées
1/4 carotte en tranches fines pour agrémenter
1 c. à café de sel fin
5 tours de moulin de poivre noir

- Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
- Mettre l'ail, les échalotes, le thym et 30 g de pistaches dans le bol et hacher 10 sec / vit 8. Réserver.
- Mettre la gorge de porc coupée en cubes de 2 cm environ dans le bol par portion de 60 g. Hacher 20 sec / vit 8. Vider le bol. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la viande soit hachée. Réserver.
- Faire de même pour les morceaux de pintade.
- Quand toute la viande est hachée, la mettre dans le bol avec le mélange ail-échalottes-pistaches, l'Armagnac et les pistaches restantes. Saler et poivrer. Mélanger 1mn / ⟲ / .
- Au fond d'un petit plat à terrine, disposer harmonieusement les rondelles de carottes et les pistaches. Par dessus déposer les tranches de poitrines dans le sens de la largeur pour couvrir le fond et les bords du plat. Enfin verser le mélange dans le plat en tassant bien à l'aide de la spatule.
- Couvrir, mettre la terrine dans un plat à gratin avec l'eau. Cuire au four, au bain-marie pendant 1 h 20 mn.
- A la fin de la cuisson, retirer la terrine du four, enlever le couvercle et laisser refroidir.
- Mettre au frais pendant au moins 24 h.

Conseils Thermomix

Servir en apéritif sur des toasts ou en entrée avec une compotée d'oignons.

Crumble express de Bruges

Dessert

Préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn 6 sec

10 speculos (biscuits roux à la cannelle)
500 g d'eau
3 pommes rouges type Boskop, pelées et épepinées, coupées en 8 quartiers chacune
1 poire bien mûre à chair ferme, coupée en 16 morceaux
40 g de beurre
40 g de sucre en poudre
1/2 c. à café de cannelle en poudre

- Mettre les biscuits dans le bol, mixer 6 sec / vit 6. Réserver dans un récipient.
- Verser l'eau dans le bol. Disposer les morceaux de fruits dans le varoma, mettre le Varoma en place et cuire 15 mn / Varoma / vit 1.
- En fin de cuisson, transvaser les fruits cuits dans un saladier, les mélanger délicatement avec le beurre, le sucre et la cannelle. Répartir le mélange dans des ramequins et recouvrir des speculos émiettés en tassant légèrement.

Conseils Thermomix

Servir tiède avec une boule de glace à la vanille.

Muffins à la banane et pépites de chocolat

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 25 sec + Cuisson au four : 20 mn

Pour 6 portions

100 g de chocolat au lait ou noir en morceaux
120 g de beurre mou coupé en morceaux
3 œufs (60 g chacun)
150 g de farine type 55
3/4 sachet de levure chimique
120 g de sucre en poudre
2 bananes coupées en 4
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180°C (Th 5-6).
- Mettre le chocolat en morceaux et mixer 5 sec / vit 6 pour obtenir des pépites. Réserver.
- Mettre tous les autres ingrédients dans le bol et mixer 10 sec / vit 5. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger 10 sec / vit 4.
- Beurrer les moules à muffins, y verser la préparation et cuire au four pendant 20 mn.
- Laisser tiédir et démouler.

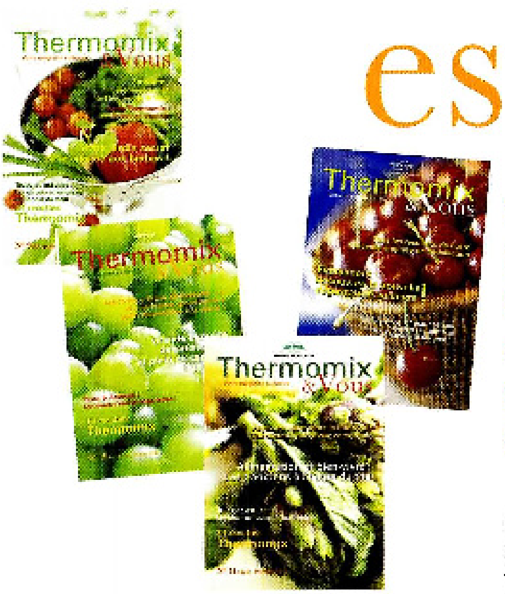
Conseils Thermomix

Utiliser vos restes de chocolats de Pâques ou de Noël pour en faire de délicieuses pépites.

La troisième année

de Thermomix&Vous

est en vente !



Voici l'index de toutes les recettes qui figurent dans les magazines Thermomix & Vous n° 9, 10, 11 et 12. Complétez votre collection de recettes et les trucs et astuces Thermomix sur les thèmes « Les glaces et les sorbets », « Les blancs d'œuf en neige », « Fumet, coulis, sirop & cie » et « Les confitures ».

Pour commander le set de quatre éditions – près de 80 recettes ! - il vous suffit d'envoyer un chèque de **17,50 €** (15 € le set + 2,50 € de frais de port) à **Vorwerk France – Service Clients / 5, rue Jacques Daguerre / BP 40626 / 44306 Nantes cedex 3** et vous recevrez une multitude de nouvelles recettes sous 15 jours environ. Attention les stocks sont limités !

• Les entrées :

Crème de carottes (n°12)
Crème de lentilles corail (n°10)
Crème d'huîtres (n°10)
Madeleines apéritives (n°9)
Médaillon de foie gras aux figues sur lit de pain d'épice grillé (n°10)
Mousse d'aubergine (n°9)
Sorbet au concombre et son coulis de tomate (n°9)
Taboulé au poulet (n°12)

• Les accompagnements :

Beurre aux herbes (n°9)
Feuilletés apéritifs (n°11)
Galette de pommes de terre au camembert (n°11)
Gâteau de légumes (n°9)
Macaronis mozzarella-basilic (n°12)
œufs marbrés (n°11)
Pain aux carottes (n°10)
Palmiers anchois-olives (n°12)
Purée de chou à la châtaigne (n°10)
Purée de navets (n°12)
Risotto (n°10)
Soufflé aux courgettes (n°11)
Tomate en sorbet et basilic (n°11)

• Les sauces :

Béchamel sans beurre (n°9)
Beurre d'escargot (n°10)
Mayonnaise au citron (n°10)
Mayonnaise sans œuf (n°9)
Sauce au curry (n°12)
Sauce de poivrons au paprika (n°9)

• Les desserts & boissons :

Blancs d'œuf en neige (n°10)
Cake à l'orange, au miel et aux noix (n°10)
Cake au thé Earl Grey (n°11)
Chocolat viennois (n°11)
Confiture de Melon à l'anis (n°9)
Coupe Colonel (n°9)
Crème chocolat au mascarpone (n°12)
Crème dessert aux carambars (n°10)
Eclairs au chocolat (n°9)
Fondant aux poires (n°9)
Friands Coco-Framboise (n°12)
Gâteau au chocolat express (n°11)
Gâteau de semoule au potimarron (n°10)
Gâteau sans farine (n°12)
Glace à l'italienne (n°9)
Glace au biscuit (n°11)
Glace au poivre de Sichuan (n°9)
Lait Fraise Tagada (n°11)
Les glaces express (n°9)
Les Sorbets (n°9)
Madeleines au cœur chocolat (n°11)
Meringues (n°12)
Mousse de coco glacée (n°9)
Mousse pina-colada (n°12)
Mousseux de café glacé et son nuage de lait (n°10)
Œufs au lait express (n°9)
Sabayon au Champagne (n°10)
Spécialité viennoise : Sachertorte (n°11)
Sirop de Citron (n°11)
Sorbet thym citron (n°12)
Tarte Tatin (n°11)

• Les plats au quotidien :

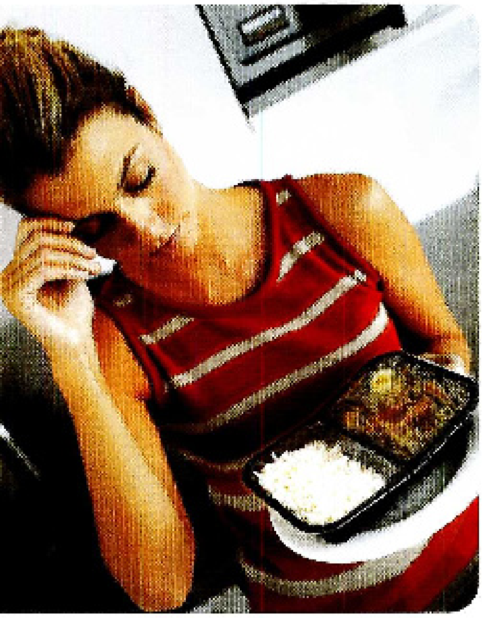
Cannelloni à la ricotta (n°10)
Omelette aux pommes de terre (n°12)
Paella Thermomix (n°12)
Roulés montagnards en robe d'épinard (n°11)
Spaghetti alla vongole (n°10)

• Les poissons & crustacés :

Beignets de morue (n°11)
Cake au crabe allégé (n°11)
Filet de bar sauce aux courgettes (n°9)
Roulés de filet de merlan vapeur au jus de carotte (n°10)
Saumon sauce safrané (n°11)

• Les viandes :

Chili con carne (n°11)
Cuisses de lapin aillées aux baies roses (n°11)
Emincés de veau marinés (n°12)
Lapin aux amandes et ses légumes verts (n°12)
Osso buco (n°9)
Poulet mariné et ses légumes du Sud (n°10)
Tajine d'agneau aux oignons et au miel (n°11)



Pas le temps d'aller à la cantine ? Courses à faire ? Le temps que nous accordons à notre pause déjeuner est de plus en plus court : En 20 ans, le temps moyen de pause déjeuner est passé de 1 h 38 à 38 minutes (Source Girac Conseil 2004). Nombreux sont ceux qui emmènent leur déjeuner au bureau ou qui achètent des sandwichs & compagnie pour un déjeuner rapide. Naturellement avec votre Thermomix il existe toujours un moyen de faire de vos déjeuners au bureau un repas équilibré et délicieux.

Déjeuner au bureau

Le déjeuner est un repas essentiel de la journée et il doit représenter 40 % des apports nutritionnels et énergétiques de la journée. Tout est souvent une question d'organisation. N'hésitez pas à préparer ces recettes la veille et les conserver dans des boîtes hermétiques (ou au moins les ingrédients dans le cas du sandwich), elles ne seront que meilleures. En ce qui concerne les desserts, ayez toujours des compotes et coulis de fruits dans votre congélateur, pré-portionnés pour un dessert à emporter. Voici 3 conseils basiques pour équilibrer votre déjeuner au bureau :

1. Pour ne pas vous lasser de vos déjeuners il est important de varier chaque jour votre menu ! C'est essentiel pour assurer à l'organisme des apports satisfaisants en vitamines et minéraux !

2. Manger un peu de tout. Un repas équilibré doit idéalement comporter une part de chaque catégorie d'aliments :

- fruits et/ou légumes crus et cuits,
- féculents (riz, pâtes, semoule, pain...),
- protéines (viandes, poissons et œufs),
- produits laitiers (lait, fromages...),
- matières grasses (huiles, beurre...).

Gardez-les en mémoire pour bien composer vos menus !

3. Exigez la qualité dans la nature des produits consommés au détriment de la quantité qui conditionne l'équilibre des repas. Favorisez donc des produits à la coupe à ceux mis sous vide (jambon, viandes etc.) et si vous exigez la qualité labelisée cherchez les indications comme « AOC » ou « label rouge ».

Salade de pommes de terre roseval et de saumon à l'aneth



Pour 2 personnes

300 g de filet de saumon (sans la peau)
Le jus de 2 citrons
1/2 c. à café de poivre noir
4 c. à café d'aneth ciselée
1/2 concombre pelé et coupé en petits dés
300 g de pommes de terre roseval.
150 g de crème fraîche légère (15% MG)
2 c. à soupe de sauce mayonnaise réalisée au Thermomix
1 c. à café de sel fin
1/4 c. à café de poivre

- Dans le Varoma, mettre une grande feuille de film alimentaire, y déposer le filet de saumon. Arroser le filet de la moitié du jus de citron, puis parsemer la moitié de l'aneth ciselée. Saler et poivrer et refermer la papillote. Laisser mariner pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, éplucher et couper les pommes de terre en petits dés (environ 1,5 cm) et les déposer dans le panier de cuisson.
- Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et mettre le Varoma en place, faire cuire 25 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la cuisson, retirer le Varoma, sortir le saumon du film alimentaire et laisser refroidir.
- Enlever le panier de cuisson à l'aide de la spatule, rafraîchir les pommes de terre sous l'eau froide. Laisser refroidir dans un saladier.
- Vider le bol, mettre la crème, la mayonnaise, le jus de citron restant, l'aneth, le sel et le poivre, mélanger 30 sec / vit 4.
- Couper le saumon en gros dés, les mettre dans le saladier avec les pommes de terre, rajouter les dés de concombre, napper de sauce à l'aneth. Mélanger. Servir bien frais

Tortilla poulet poivron tomates

Pour 4 personnes
1 oignon pelé et coupé en 4 (70 g)
1 gousse d'ail pelée
2 c. à soupe de ciboulette
150 g de suprêmes de volaille émincé
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 poivron jaune coupé en lanières
100 g de tomates confites égouttées
4 œufs (60g chacun)
1/2 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre moulu
500 g d'eau



- Sur le plateau du Varoma, disposer une grande feuille de papier cuisson préalablement humidifiée de façon à ce qu'elle couvre les bords. Réserver.
- Dans le bol, mettre l'oignon, l'ail et la moitié de la ciboulette, hacher en 3 impulsions de turbo, racler les parois du bol.
- Ajouter l'huile d'olive, le poulet émincé et les lanières de poivron, faire rissoler 10 mn / Varoma / ⇆ / ∿.
- Ajouter les tomates confites, faire mijoter 5 mn / Varoma / ⇆ / ∿. Vider le mélange dans un saladier et réserver.
- Casser les œufs dans le bol, saler et poivrer, insérer le fouet et battre 30 sec / vit 4. Enlever le fouet, ajouter le mélange poulet-tomates-poivron et programmer 20 sec / vit 2 / ⇆.
- Verser l'eau dans le bol, l'omelette sur le plateau du Varoma, couvrir et programmer 15 mn / Varoma / vit 1.
- À la sonnerie, ôter le couvercle, recouvrir l'intérieur d'un papier cuisson. Remettre le couvercle. Saisir ensemble les bords du couvercle et du plateau. Retourner l'ensemble (couvercle en bas, plateau dessus). Faire glisser la tortilla sur le plateau.
- Remettre le plateau en place avec le couvercle. Programmer 10 mn / Varoma / vit 1.

Sandwich fromage frais, olives, tomates

Pour 2 personnes
6 olives noires, dénoyautées
50 g de tomates confites égouttées
1 c. à café de feuilles de thym
3 c. à soupe bombée de fromage frais
50 g de feta
2 tours de moulin de poivre noir
4 tranches de fougasse aux olives
Feuilles de roquette à volonté
1 tomate très mure, coupée en petits dés

- Mettre les olives noires, les tomates confites et le thym dans le bol, donner 3 impulsions de turbo. Racler les parois du bol.
- Rajouter le fromage frais et la feta, poivrer, mixer 4 sec / vit 6.
- Etaler sur la fougasse coupée en 2, rajouter les feuilles de roquette et les tomates fraîches coupées en petits dés.

Conseil Thermomix :
Retrouvez la recette de la fougasse dans le livre « Mille et une pâte... », p. 48.





S'il vous manque une recette, n'hésitez pas de contacter votre conseiller ou le Service Clients au 02 518 547 47.

Idées de menus pour bien manger au bureau :

Menu norvégien	Menu espagnol	Menu méditerranéen	Menu sandwich*	Menu italien	Menu végétarien*
Salade de pommes de terre roseval et de saumon à l'aneth	Tortilla poulet poivrons tomates, accompagnée d'une salade verte	Rougail de crevettes (*« La France gourmande », p. 38*)	Sandwich fromage frais, olives, tomates	Salade de courgettes râpées à la féta en entrée (*TM&Vous Bienvenue*)	Tarte brocoli et roquefort (*« Saveur d'enfance », p. 23*) accompagnée d'une salade de tomates
+	+	+	+	+	+
Compote de pruneaux (*« Saveur d'enfance », p. 52*)	Yaourt nature (*« Envie de desserts... » p. 8*)	Verrine de pêche rafraichie à la menthe (*« A table..., p. 124*)	Compote de pommes (*« A table... », p. 134*).	Pâtes au thon chaud ou froid (*« A table... », p. 124*).	Délice de fraises (mixer 250 g de fraises avec 1/2 c. à soupe de sucre et 4 feuilles de menthe 5 sec / vit 6)

* *Et n'oubliez pas de compenser le soir par un repas plus copieux et complet (viande ou poisson, légumes verts et fromage).*

Saveurs et envies d'été - automne

Les Légumes

- Tomate, blette, courgette, poivron, chou rouge, estragon, fenouil.

Les Fruits

- Pomme, raisin, cassis, framboise, amande, prune, pêche.

Les Poissons

- Anchois, sole, hareng, raie, daurade, huîtres, rouget barbet.

Les Viandes

- Porc, lapin, marcassin.

L'abricot

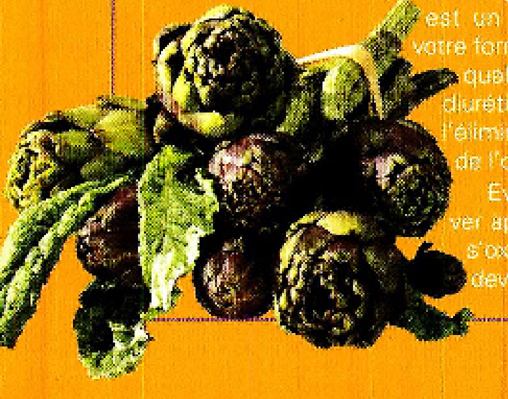
- **L'abricotier**, originaire d'Asie, pousse aujourd'hui à l'état sauvage autour de Pékin. Parmi les principales variétés présentes sur les étals se détachent : le **Rouge du Roussillon**, petit, orangé à tâches rouges à déguster frais. L'**Orangé de Provence** plus gros et plus ferme permet de réaliser de délicieuses confitures ou des fruits au sirop. Enfin le **Bergeron**, facilement reconnaissable à sa face rouge vif, est le plus juteux et préconisé en pâtisserie.
- L'abricot doit être consommé rapidement car il cesse de mûrir après la cueillette et perd ses qualités nutritives au réfrigérateur.
- Il est le fruit des enfants et des sportifs par excellence : riche en vitamine C, en provitamine A et en oligo-éléments, c'est un puissant antioxydant. L'huile extraite de son noyau est un produit de beauté précieux, car nourrissante et hydratante.



L'artichaut

- Importé en France par Catherine de Médicis de son Italie natale, l'**artichaut** actuel est en réalité une forme domestiquée du chardon sauvage. La partie consommée est la fleur en bouton.
- Le **Violet de Provence (Bouquet)**, l'**Epineux d'Italie**, le **Blanc Hyérois** ou encore le **Salammbô** sont savoureux en salade ou en poivrade. Le **camus de Bretagne**, le plus charnu de toutes les variétés, le **Vert de Laon (ou Tête de Chat)** se dégustent bouillis, ou cuits longuement à la vapeur. Leur fond est délicieux farci.
- Relativement pauvre en calories et riche en minéraux (phosphore, Potassium, magnésium et fer), et riche en protéines l'artichaut est un véritable allié de votre forme. Il possède des qualités curatives et diurétiques contribuant à l'élimination des toxines de l'organisme.

Evitez de le conserver après cuisson, car il s'oxyde rapidement et devient indigeste.



Le filet mignon

- **Le filet mignon** a un apport calorique assez faible, proche de celui de la volaille. En effet, sa chair n'est pas persillée, sa graisse est bien visible et facile à retirer. Riche en fer, en Zinc et vitamine B, ses protéines sont d'excellente qualité et contribuent à maintenir forme et tonus.
- « Tout est bon dans le cochon » selon l'adage de Brillat-Savarin, « ...sauf le cri ! » a-t-on tendance à rajouter ! Le morceau choisit doit avoir une chair claire et légèrement rosée, et sa graisse bien blanche. Elle peut se garder au frais, mais sortez-la plusieurs minutes avant de la cuisiner afin d'avoir une viande tendre à la cuisson. C'est un morceau facile à préparer qui se prête à tout type de cuisson, sans ajout supplémentaire de matière grasse. Hormis consommée sous forme de charcuteries, la viande de porc est très digeste.

